こんにちは！
健康運動指導士です

吉尾健康運動指導士

バランス運動を覚えましょう！

最近、ちょっとしたことでつまずいたり、転んだりすることはありませんか？「私はまだ大丈夫」と思っているあなたは、まだ30代か40代？それとも常日頃から運動をしている方かもしれませんね。

今回は、転倒予防のためのバランス運動を紹介します。

【転ばぬ先のバランス運動】

歩いたり立っていたりするときに、安定した姿勢を維持する能力がバランス能力です。

体力に自信がある方には軽視されがちですが、体力要素としてかなり重要な能力です。

しかし、最も低下しやすい体力要素でもあります。

運動から遠ざかっている場合、自分の能力をあまり過信しないほうがよいでしょう。

バランス能力の低下は、足腰の筋力低下、関節の柔軟性低下、平衡感覚の鈍化などが原因となって生じると考えられています。

歩行時などに転倒する危険性が高くなるので、トレーニングは中年以降の人にはきわめて必要なものです。

筋力トレーニングやストレッチに加え、バランス運動を行うことで、バランス能力を高めましょう。

≪転倒の危険度チェック≫

当てはまる項目の点数を合計してください。

質問１．過去１年に転んだことがある	５点
質問２．背中が丸くなってきた	２点
質問３．歩く速度が遅くなってきたと思う	２点
質問４．杖を使っている	２点
質問５．毎日５種類以上の薬を飲んでいる	２点
合　　計	点

※合計７点以上は「要注意」です

【バランス運動をやってみよう！】

バランス運動は、筋力トレーニングとは異なり、体にかかる負担が少ないので、毎日のように行うことが望ましいです。

不安定な姿勢になるトレーニングですので、危険なものが置いてある場所を避け、椅子やテーブルなど支えになるものの近くで行いましょう。

①つま先立ち

つま先に体重をのせて、かかとを上げる。そのままの姿勢を５～１０秒保つ。

※２～４セット行う

②片足立ち

片足を上げた状態で立つ。そのままの姿勢を５～１０秒保つ。

※左右各２～４セット行う

④V字（ブイ）バランス

床の上に足を曲げて座る（体育座りの姿勢）。

両手で両ひざの後ろを支え、片足を少しだけ持ち上げる。反対の足も持ち上げ、そのままの姿勢を５～１０秒保つ。

※左右各２～４セット行う

※後方への転倒を防ぐためには、ソファーなどを背にして行う

③片手・片足上げ

右腕と左足を同時に上げる。そのままの姿勢を５～１０秒保つ。

左腕と右足を同時に上げる。そのままの姿勢を５～１０秒保つ。

※左右各２～４セット行う

動物駆逐用煙火（連続発射式）による事故が多発しています！

動物駆逐用煙火（連続発射式）は、一般で発売されているがん具煙火と異なり、大きな音を発生するため、威力の強い火薬が用いられており、万一、製品の異常な破裂等が発生した場合には、指や手の一部を欠損したり、飛散物や爆音により重篤なけがをするおそれがあります。

消費者におかれましては、取扱説明書の使用法を遵守するとともに、下記の注意点を厳守してご使用願います。

記

1．製品は直接手に持たず杭などに固定して使用すること。

2．株式会社ライズが販売した動物駆逐用煙火（５連発式）、製品名「駆除雷５発」については、同社が自主回収を行っているため、絶対に使用せず、販売元に連絡すること。（㈱ライズ ☎ 086-295-1179）

3．株式会社芳賀銃砲火薬店芳賀火工が販売した「閃光珠５Ｒ」については、製品検査の結果、火薬量が火薬類取締法に規定する無許可消費できる火薬量を超えていることが判明し、現在、製品の全量回収となりますので、販売元に連絡すること。（㈱芳賀銃砲火薬店芳賀火工 ☎ 022-262-1151）

感謝状を贈呈

10月20日、蘭越町総合体育館並びに町民プール施設周辺の白線引きを地域貢献活動として実施いただいた株式会社保工（ほこう）北海道（坪川社長）に対し、10月31日、宮谷内町長から感謝状が贈られました。

株式会社保工北海道
（坪川社長）

認知症医療連携講演会（公開講座）のお知らせ

倶知安保健所では、地域で認知症の方が暮らしていくために、どのように地域で見守り、支えていくか関係者、一般住民の方が学ぶ機会として、認知症医療連携講演会を左記のとおり開催します。

日時　11月26日㈬　14時～16時30分
場所　倶知安公民館中ホール（２階）
住所　倶知安町南３条東４丁目
内容　「北海道認知症疾患医療センターについて」など
申込み　不要（参加料無料）
お問い合わせ先
倶知安保健所健康推進課健康支援係
☎０１３６・２３・１９５７